VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #057 | 09 DE FEBRERO DE 2014

ALFOMBRAS
REVISTIENDO las habitaciones

diseño
Lentes 'ecofriendly'

actualidad
El otro Israel

Día internacional del condón

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

LA CULTURA ES NUESTRA NAVE

FESTIVAL abierto
EDUCACIÓN | CULTURA | CIENCIA

FA 2014

22-23 de marzo
EVENTO GRATUITO
PARQUE OMAR
PANAMÁ

Visítanos en
/festivalabierto(.com)

Te invita
LG Life's Good
INAC Instituto Nacional de Cultura

Promueve: PARQUE ARTE
Apoya
Colaboran: AMERICAN TRADE HOTEL, ARTICRUZ
Patrocinan: CopaAirlines, Casa de las Baterías, La Prensa, tvn, SENACYT, Panamá, BURT'S BEES

av.890079

#disfrutasinexcusas

Tu Verano CON

GRAND TOURS Especialistas en Cruceros | RoyalCaribbean INTERNATIONAL | Club de Suscriptores La Prensa

Y GANA UN CRUCERO
para dos personas, por 7 noches a bordo del
Vision of the Seas en su última temporada desde Colón, Panamá

Saliendo el 29 de marzo de 2014
Visitando Cartagena, Aruba, Curacao y Bonaire

¿Cómo participar?
Debes enviar una FOTO mostrándonos cómo disfrutas tu verano a:
clubdesuscriptores@prensa.com
Las fotos se recibirán del 01 al 23 de febrero, las 50 más creativas se subirán al facebook del Club el lunes 24 de febrero, donde serán sometidas a votación hasta el 9 de marzo.

El suscriptor que logre la mayor cantidad de votos se hará acreedor del premio.

El ganador será anunciado
el lunes 10 de marzo por nuestras redes sociales:



Premio: Un crucero para dos personas en el Vision of the Seas® de Royal Caribbean International®. Incluye: Todas las comidas (desayuno, almuerzo, cenas a la carta, snacks), bebidas suaves como jugo, café, té; todas las actividades a bordo, impuestos de puerto y propinas a la tripulación. No incluye: Traslado al puerto de Colón, excursiones en tierra, bebidas alcohólicas. Itinerario: 7 Noches de Crucero, saliendo de Colón, Panamá, visitando Cartagena, Aruba, Curacao y Bonaire. La fecha del crucero es del 29 de marzo al 5 de abril de 2014. Esta fecha no es transferible. Restricciones: Debes ser mayor de 18 años y ser suscriptor de La Prensa. Tener pasaporte vigente. Promoción válida del 1 de febrero al 9 de marzo de 2014.

#disfrutasinexcusas
y comparte tu experiencia

Para más información: club.prensa.com



En Panamá, la actividad del Día internacional del preservativo pasa inadvertida a pesar de que, según las estadísticas, hay 15 mil panameños infectados con VIH que se tratan periódicamente y se estima que otros 20 mil desconocen que viven con el virus.

DÍA INTERNACIONAL DEL AMOR SEGURO: ¡USANDO PRESERVATIVOS! | Pág. 20



en la portada
FOTOGRAFÍA *Iván Uribe*
CONCEPTO *Denia Rodríguez*
ESPACIO *Khiva Fine Rugs*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL Z.
JOSÉ GONZÁLEZ PINILLA
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
DANIEL GONZÁLEZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

LA PATRIA SOMOS TODOS.
HABLA POR ELLA.

NO ES MULATA, NI MESTIZA. NO ES INDIA, NI NEGRA, NI BLANCA...
ES JOVEN. ES PEQUEÑA. ES BELLA. SOLO HAY UNA Y ¡ES NUESTRA!

Este 4 de mayo, acude a votar. Lee y analiza las propuestas.

Mensaje cívico de
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

La información que buscas, con una perspectiva local

La Prensa Chiriquí

Exclusivo para Chiriquí, todos los martes y jueves en La Prensa



Alfombra roja. El concepto se asocia a eventos sociales, *glamour* e importancia. Las alfombras transmiten estilo, lujo y estados de ánimo. En la decoración, definen ambientes y visten espacios. Hoy les brindamos algunos consejos para escoger la más adecuada a su estilo de vida.

En Diseño, cada vez son más las compañías que están incorporando materiales ecológicos en sus creaciones, incluyendo los lentes de sol.

Y ya se ven por las tiendas los artículos relativos al Día del amor y la amistad. Hoy les traemos nuevamente la sección Vitrina, con algunas ideas para sorprender a esa persona especial. Pero cuando se habla de amor, no todo es corazones, chocolates o peluches... ante la realidad del virus de VIH/sida y otras enfermedades de transmisión sexual, se promueve el amor 'seguro' –con el uso de preservativos– como una forma de reducir el riesgo de contagio. Y qué mejor forma de concienciar sobre el tema, que dedicarle un Día internacional al condón, el 13 de febrero, justo antes de san Valentín.

En esta edición también encontrará una nota sobre algunas comunidades de Israel y sus contrastes, además de las secciones de mascotas, tecnología y televisión.

¡Que pasen un excelente domingo!

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

BIJAO BEACH CLUB & RESIDENCES
TE INVITA AL TERCER
TORNEO DE GOLF





PRESENTADO POR



Banco General
sus buenos vecinos

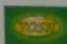
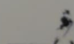
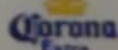


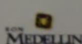
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

AUSPICIAN



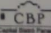


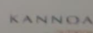





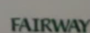


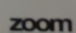


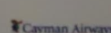












ORGANIZA OZEN





Decorando con alfombras, revistiendo las habitaciones



Nada se compara con el suave efecto de una alfombra debajo de los pies, que brinda seguridad, comodidad y calor. Un accesorio que transmite estilos y añade lujo y refinamiento a cualquier habitación. Se encuentran en los hoteles más prestigiosos del mundo, restaurantes, incluso, almacenes. Su calidad y durabilidad aseguran una inversión que va más allá del paso del tiempo.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Una alfombra representa el hito de un hombre con mucha habilidad en una práctica que lleva más de dos milenios. Cada etapa de esta tradición es hecha a mano para mezclar pigmentos naturales con tintes, buscando que duren por varias generaciones. El antiguo oficio de tejer alfombras ha hecho que se luzcan algunos de los más talentosos diseñadores de hoy día.

Para que las alfombras deslumbren en un espacio tienen que ser distintivas y originales, bellas. A veces, las personas se asombran de su precio, pero como dice Mónica Baker, propietaria de Khiva Fine Rugs, la alfombra es un artículo de inversión que se podrá pasar a los hijos como los muebles y, si es hecha a mano, va a durar toda la vida.

María Camila Galindo, *visual merchandiser* de Bo Concept, explica que, como complemento, las alfombras son protagonistas muy importantes en las casas, las oficinas y en espacios abiertos, especialmente cuando estos no tienen tantas divisiones o paredes. Para que tengan más protagonismo, las alfombras ayudan a cerrar cada uno de los ambientes.

Por ejemplo, la sala comedor suele estar en espacios abiertos. La alfombra les aporta "personalidad", los limita y

sigue [+]





Texturas y telar. *Indudablemente, valen más las alfombras hechas a mano.* IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA KHIVA FINE RUGS

[+]

sirve para crear diferentes ambientes en vez de tener que construir paredes por todo un apartamento para separar espacios.

DEBEN SER ASPIRADAS DOS VECES AL DÍA; EL CEPILLO LEVANTA LA SEDA, ES EL PEOR ENEMIGO DE LAS ALFOMBRAS.

¿Cómo escoger la alfombra?

Con tantos colores, materiales y diseños disponibles, puede ser difícil saber escoger cuál es la mejor alfombra para su hogar. Hay que considerar que los tonos deben combinar con el estado de ánimo que quiera transmitir en cada cuarto. Los azules y verdes crean ambientes de calma y paz, y los rojos cálidos o tonos dorados hacen que una habitación se sienta más cómoda. Colores pálidos logran que una habitación se sienta más grande.

Antes de elegir una alfombra, debe primero entender su propósito. ¿Quiere que la alfombra sea el centro de atención o un diseño más neutral que camuflará al espacio, dando una apariencia tranquila? ¿Desea unificar una habitación o definir un espacio? Si lo que busca son espacios diversos, varias alfombras pequeñas son las que mejor lo pueden hacer.

Considere si quiere que la alfombra sea la protagonista o que se disipe en el fondo; si busca combinar un esquema de colores, llenar un espacio particular, incorporar muebles u obras de arte, o si prefiere algo neutral para evitar un diseño monótono.

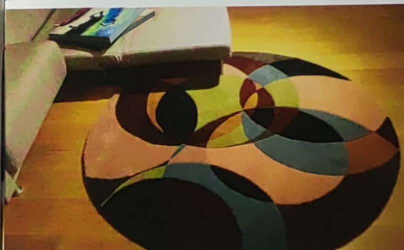
Algunos materiales requieren de limpiezas continuas, otros tienen un precio exorbitante y algunos, incluso, pueden afectar su salud si es alérgico o asmático.

Siempre es bueno preguntarle a un vendedor sobre la limpieza y mantenimiento que requiere la alfombra antes de adquirirla, tomando en cuenta su material. Las hay de cuero, peluditas o *shaggy*, de retazos (*patchwork*), lana, bambú *silk*, de lana con *cashmere* y, según su estilo, pueden ser tradicionales, como las persas; modernas, como las *shaggy* o de *patchwork*; y las *transicionales*, como las de lana con *cashmere*, que mezclan elementos clásicos como la naturaleza y los tonos con tejidos diferentes, dice Jannett Domínguez M., gerente de ventas de Khiva Fine Rugs.

¿Invertir en una buena alfombra?

Una alfombra puede representar tantas cosas –un elegante eco de un esquema, una declaración minimalista para aquietar visualmente una habitación,







Colores y tamaños. *Sin importar si son cuadradas, circulares, hexagonales o rectangulares, visten la habitación.* RICARDO ITURRIAGA | LA PRENSA | CORTESÍA BO CONCEPT



puede organizar los elementos dispares, armonizando muebles eclécticos, o puede ser un contraste atrevido dando un baño de color. También cambian dramáticamente una habitación y uno debe estar seguro del tamaño y color que quiere. Es un proceso personal que requiere la guía de expertos y tiempo.

La densidad es otro factor que hay que considerar. En el caso de las alfombras hechas a mano, mientras más delgadas son, más trabajo llevan. Así se distingue una buena alfombra, porque significa que tiene más nudajes.

Los hilos de aquellas cosidas a mano nunca serán uniformes en color ni grosor. De igual manera, el tinte de los hilos jamás será del mismo tono y forman un efecto conocido como "abrash", que ocurre cuando los tintes son naturales, ya que producen colores en distintos tonos sutiles. No se encuentra en alfombras sintéticas, sino en las que son hechas a mano. Es un efecto deseado que les imparte vida y personalidad.

Una de las recomendaciones que siempre dan los especialistas en alfombras es que esta tenga brillo para que se vea elegante, porque es la cara principal de una casa. Una alfombra predominante marca el área, explica Jannette Domínguez M.

sigue [+]

[+]

Si le preocupa el gasto que hará, siempre compre de acuerdo con su presupuesto; si decide invertir en una alfombra de calidad, tal vez deba ahorrar un poco. Busque buenos materiales naturales y de calidad, como la seda y la lana. Una alfombra de lana de buena calidad se verá mejor, incluso, con el paso del tiempo, ya que desarrolla su propia patina al ser expuesta a la luz del sol y al aire.

En general, el coste de otros muebles en una habitación debe servir de guía de cuánto debes gastar en la alfombra.

Tendencias para este año

Indudablemente, las mejores alfombras siempre serán las que son hechas a mano. Pero solo tejerlas es un proceso que puede tardar tres meses, dependiendo de su tamaño. Actualmente, las *patchwork* están de moda. Son hechas a mano, pero los empates o las uniones se hacen a máquina para que se refuercen.

Otro estilo en boga es el de cuero. Y, por supuesto, las *shaggy*, que para un espacio moderno es perfecto y no amarran al sitio. Las alfombras de bambú *silk* tienen un precio más asequible, dan más brillo y son más suaves que la lana, dice Mónica Baker de Khiva Fine Rugs.

La mayoría de las alfombras hechas a mano son traídas desde Turquía, Nepal, China, Afganistán, Pakistán, Irán, Nueva Zelanda y Argentina. Dependiendo de cómo se amarren los nudos, las iraníes son más delgadas y finas, y se puede apreciar el diseño de la parte de atrás muy bien. Si se despeina la hebra de las alfombras nailín, se puede saber cuántos hilos están usando. Hay unas en las que se usan tres hilos y tienen entre 800 y 900 nudos por pulgada. Las de Nepal tienen su tejido particular.

Tamaño

Una alfombra enorme debajo de la mesa amortigua el sonido en la habitación y traerá color, textura y estampado. Idealmente debe ser proporcional a la mesa, más grande que ella para que haya suficiente espacio para halar la silla y sentarse sin que las patas traseras se salgan de la alfombra. Se recomienda que se extiendan, por lo menos, 18 pulgadas sobre la mesa para que acomoden las sillas.

Recuerde que el centro de la alfombra no se verá debido a la mesa y las sillas, así que lo más importante del diseño debe estar en el borde.

En habitaciones grandes, las alfombras deben ajustarse a la configuración del cuarto y los muebles. Una habitación grande con dos ambientes distintos debería tener dos alfombras separadas, siempre que hagan juego por textura (no tienen que combinar en tono).

Para la habitación, la alfombra se ve mejor debajo de la cama, enmarcándola, pero no llegando a las mesitas de noche. Una alternativa es tener alfombras pequeñas en cada lado de la mesa.

Para un pasillo, es mejor una pieza personalizada que tenga las dimensiones precisas.

Recomendaciones de expertos

LOS PROS Y CONTRAS DE LAS ALFOMBRAS



EL TAMAÑO IMPORTA. Si va a colocar una alfombra debajo de la mesa del comedor, tenga en cuenta su tamaño, para que al desplazar las sillas estas permanezcan dentro de la superficie de la alfombra, por estética y seguridad, dice Jannett Domínguez M., gerente de ventas de Khiva Fine Rugs.



GUSTO PERSONAL, DECISIVO. La alfombra se verá mejor en una habitación, dependiendo del estilo y de la ubicación de los muebles en relación con esta. Tome en cuenta qué tipo de mesa tiene en el centro: de madera, vidrio, acrílico... Puede buscar una alfombra con diseño en el medio o sin él.



EL COLOR CORRECTO. Se recomienda que la alfombra tenga algunos de los colores de la habitación. Los demás deben armonizar con los otros tonos de la habitación. Juegue con los fríos y los cálidos, y con las tonalidades oscuras que dan más presencia y la misma textura.



SON NATURALES. Las alfombras son como el cabello, explica Jannett Domínguez M., y cuando ya están en su nuevo hogar deben botar su lana. No es que se están dañando, es normal que ocurra por el roce de los zapatos o el peso de los muebles, asegura María Camila Galindo, visual merchandiser de Bo Concept.



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO. Se recomienda aspirarlas con tubo dos veces por día, nunca con cepillo porque les arranca la seda. Es el enemigo de las alfombras. Igual el sol, las puede decolorar. Para ello, rótelas para que luzcan uniformes, recomienda Mónica Baker, dueña de Khiva Fine Rugs.



PADDING ES NECESARIO. Se coloca para que no se mueva la alfombra y para que no se le penetre la humedad, como ocurre con el uso del acondicionador de aire que luego le empiezan a surgir manchas. Además, se recomienda para alfombras muy planas o ligeras como elemento adicional.





Tendencias en boga. *El 'patchwork', el cuero y las alfombras 'shaggy' están de moda. Para los más atrevidos, el contraste de color sienta bien en una habitación con distintos ambientes.*

IVÁN URIBE | LA PRENSA | CORTESÍA KHIVA FINE RUGS

Características de una buena alfombra

Muchas veces, las personas no entienden por qué son tan costosas las alfombras si solo son un accesorio más de la casa.

No tienen en consideración la **mano de obra** que hay detrás: meses de tejido, luego las sumergen en tinas y les pasan rastrillos para quitar el exceso de tinte que tengan antes de secarlas al sol.

El **diseño** de las alfombras tejidas a mano demuestran la especialidad de quienes dominan el arte. Algunos elementos que hay que considerar son: el uso del espacio, la forma, el detalle, la proporción, el balance y la armonía de la alfombra. Refleja el planeamiento que ha habido detrás de ella, la habilidad y la creatividad de quien tejió, incluso el flujo de comunicación entre los que ayudaron.

Como ocurre con las antigüedades, la **rareza** incrementa su valor. Va más allá de la cantidad de años que tenga. Incluye su originalidad, su visión artística y su ejecución. La mayoría de las alfombras tejidas a mano son únicas.

La **destreza** describe la calidad de la lana y del tinte, y la habilidad del que teje. Los nudajes por pulgada cuadrada varían en las alfombras y no es lo único que mide la calidad, durabilidad ni habilidad de las alfombras hechas a mano. El tinte y el cuidado que se tuvo en hacer la alfombra es importante.

En aquellas que han sido pasadas de generación a generación, las décadas de uso a veces pueden resultar en decoloración y orillos, sin mencionar que hayan perdido cuerpo de tanto peso de muebles o zapatos que le hayan pasado por encima. Aunque las alfombras en buenas condiciones son deseadas, con un poco de tropiezo incrementan su valor porque le dan carácter y tienen una historia que contar.

Para escoger una buena alfombra, es importante que se sienta bien. ¿Es bella? ¿Tiene buen uso del color, de la creatividad, del balance, de la proporción? Si se enamora de una alfombra, eso es lo único que importa.

Miradas poderosas
Lentes 'ecofriendly'

Se trata de crear algo único que refleje la individualidad que solo se consigue en el entorno natural. Un deseo de experimentar con el diseño, los materiales y la estética sin olvidar la innovación y el buen gusto.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Para muchas personas, los lentes de sol no solo protegen su vista, también definen su estilo, sirven para desviar miradas, como camuflaje y para estar incógnito. Sin embargo, un gran número de gafas está elaborado con materiales que no son amigables con el ambiente, como plástico, marfil, nácar, conchas de tortuga y, en algunos casos, piedras preciosas, que las hace más costosas y difíciles de conseguir.

Ante esta realidad, están surgiendo compañías innovadoras que buscan reducir el impacto ambiental de la moda y que están desarrollando productos más sostenibles, con materiales que incluyen aceite de castor y lentes a base de plantas.

Algunos, incluso, han pasado a ser protagonistas en el Mercedes Benz Fashion Week como la marca Shwood; otros, de la mano de la hija de Paul McCartney, la diseñadora Stella McCartney, quien hace compatible fibras y materiales amigables con la naturaleza como parte de su colección Eco Friendly.

Diseños modernos que se concretan en materiales biodegradables gracias al trabajo de ensamblaje artesanal, convierten a los lentes de esta temporada en verdaderas obras de arte, piezas únicas de gran calidad.

La tendencia hacia donde se dirige la moda y el diseño apunta a sustituir el plástico, el metal y la pasta tradicional de los lentes por otros materiales innovadores, como el bambú, caoba, teca y el nogal, los cuales se complementan muy bien con la estética para ofrecer un accesorio de vanguardia.

Experimentar con materiales nuevos, como la madera, se vuelve interesante; al ser naturalmente liviana y cambiar de color con la luz solar, ganan más con el tiempo como un buen vino.

Otras marcas que están aportando su granito de arena para ayudar a reducir el impacto ambiental a través del diseño ecológico son: Eco (Earth Conscious Optics) de Modo, Lentes de Sol por Custom Made Projects, Sierra de Cali, Panda Sunglasses, la marca francesa Waiting for the Sun, Zeal Optics y Ego Optics.













Moda óptica. Los diseñadores están más conscientes de cuidar el ambiente, fabricando productos con materiales renovables y evitando otros, como el plástico, que tradicionalmente se emplea en los armazones de pasta de los lentes.



"La atención personalizada que busca"



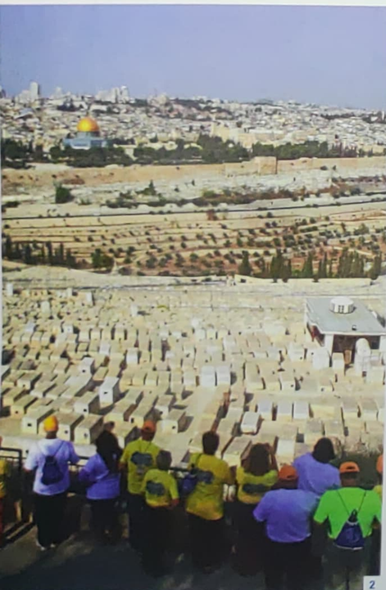
COLEGIO REGIOMONTANO
Primaria - Secundaria

¡Lo ayudamos a lograrlo!
- Enseñanza integral
- Personal calificado
- 16 estudiantes por aula
- Estudio Dirigido
- Salón de informática multimedia
- Clases de Inglés
- Modificación de Conducta

También atendemos necesidades educativas especiales:
- Déficit atencional con hiperactividad
- Dificultades de aprendizaje
- Discapacidad auditiva
- Discalculia
- Dislexia
- Autismo

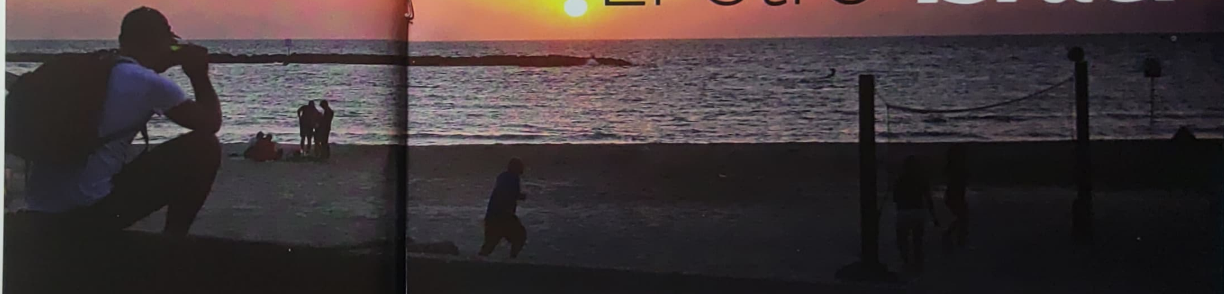
MATRÍCULAS ABIERTAS
Tel.: 227-2255
www.regiomontano.com.pa • Síguenos en:
Dirección: Calle 43, #10 Bella Vista • E.mail: regiom@cableonda.net





1. Bañistas disfrutan de la playa en Tel Aviv.
2. Desde el monte de los Olivos, turistas observan la ciudad vieja de Jerusalén.
3. Atardecer en Tel Aviv frente al mar Mediterráneo.

El otro **Israel**



Un recorrido por Tel Aviv, Kfar Saba y Tayibe, sus creencias religiosas, costumbres y contrastes.

José González Pinilla • jagonzalez@prensa.com

Capaz de despertar rencores y al mismo tiempo admiración, el Estado de Israel está por cumplir 66 años desde su creación. Reconocido en el mundo por tener uno de los ejércitos más poderosos, ahora busca resurgir como un punto turístico, a pesar de que vive en un conflicto permanente con el pueblo palestino, que reclama las tierras que hoy ocupan los israelíes.

El país apuesta por el turismo en 'Tierra Santa', donde el eje central es la ciudad vieja de Jerusalén. En 2013, Israel logró una cifra récord: 3.5 millones de turistas lo visitaron.

Aún desde la franja de Gaza, territorio palestino controlado por el movimiento Hamas, lanzan cohetes que caen sobre comunidades judías. El Ejército israelí intenta mantener un ambiente de calma; no obstante, desde el otro lado del muro, acusan al Estado judío de enfilar su artillería contra el pueblo palestino.

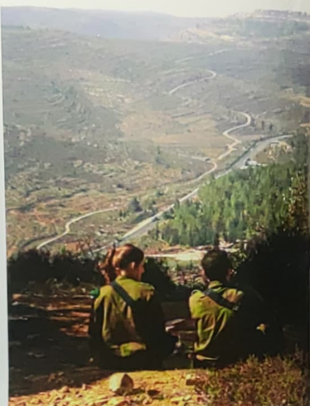
En medio de ese escenario hostil, que muchos llaman 'guerra santa', los israelíes intentan llevar una vida tranquila, sin complicaciones, como en Tel Aviv, la ciudad cosmopolita. En el corazón de esta parte de Israel están ubicadas la mayoría de las incipientes compañías o *startups*. Hay también grandes edificios y una zona de playa. Por las noches, Tel Aviv vibra: las discotecas ubicadas en áreas estratégicas quedan casi a su máxima capacidad. Durante el día, la zona comercial y los mercados populares, como el Mercado del Carmel, se inundan de colores y olores que atraen a los turistas y residentes.

sigue [+]

LOS PALESTINOS RECLAMAN CISJORDANIA, JERUSALÉN ORIENTAL Y LA FRANJA DE GAZA PARA CREAR SU PROPIO ESTADO.



Masada. Ruinas de la fortaleza de Masada, ubicada sobre una montaña frente al mar Muerto. JOSÉ GONZÁLEZ PINILLA | LA PRENSA





Arriba: Soldados israelíes en los asentamientos de judíos en Cisjordania. Abajo: Vista aérea de la conocida playa Hilton, en Tel Aviv. JOSÉ GONZÁLEZ PINILLA | LA PRENSA

[+]

Diversidad

En Tel Aviv también conviven diversas corrientes religiosas. Recorrimos tres comunidades distintas, tres mundos en un mismo día.

La primera, bautizada con el nombre de Elad hace 15 años, está integrada 100% por judíos ortodoxos, quienes practican su religión en todo lo que hacen. Esta ciudad fue construida especialmente para esta población, donde los hombres visten de negro y blanco, llevan un sombrero negro de fieltro de alas redondas y anchas y algunos, *yarmulkes*. Y las mujeres, un pollerón negro hasta las rodillas.

Cuarenta y dos mil personas integran esta ciudad perfectamente diseñada, con aceras amplias de ladrillos, calles señalizadas y casas de tres plantas rodeadas de muros anchos y jardines. El servicio eléctrico es soterrado.

La ciudad es regida por el alcalde rabino, Idan Itzak, de barba blanca, y las mujeres trabajan mientras que la mayoría de los hombres se dedica al estudio de la Tora.

En Kfar Saba, segundo destino que visitamos, residen los judíos y laicos que creen, pero prefieren no practicar su religión en la vida cotidiana. Una región completamente diferente a la anterior, y a solo escasos 15 minutos de distancia. En este lugar las mujeres visten pantalón y camisa que dejan los hombros al descubierto, y fuman en cualquier lugar. La actividad comercial es boyante: centros comerciales, bancos, calles amplias, boticas, cines. Una ciudad de casi 100 mil personas, informa el alcalde Yehuda Benhamu.





Arriba. Túneles del muro de las lamentaciones en la ciudad vieja de Jerusalén. Abajo: Comercio en las calles de Israel. JOSÉ GONZÁLEZ PINILLA | LA PRENSA

Zona árabe

La siguiente y última parada, ya al anochecer, fue Tayibe, región donde viven los árabes-musulmanes, y a 12 kilómetros desde donde habíamos partido. Fieles a la religión musulmana y sus raíces palestinas, este grupo de ciudadanos está estrictamente organizado. Menos cosmopolita que la anterior, en Tayibe proliferan comercios al por menor: almacenes de ropa, de electrodomésticos, locales de venta de vehículos de segunda y talleres para arreglar neumáticos. Desde cualquier punto se pueden observar las mezquitas.

Aquí las mujeres se cubren el cabello –considerado un objeto de seducción– y visten hasta la rodilla.

Algunos de los barrios árabes están sobre colinas, con calles estrechas. Se observan casas amplias de hasta tres plantas, casi uniformes, y de muros de mármol perfectamente colocado, que dan la sensación de que no se derriban con facilidad.

Llegamos a una residencia hermosa, con arbustos muy verdes finamente recortados que están por encima del muro. Una puerta de hierro con lindos diseños se abre, y es en ese momento que se ve un palacete, construido con el mismo material de los muros. Sus ventanales son grandes y semicirculares y, en la parte superior, hay un balcón. La antesala es preciosa: hay un reloj de piso color caoba, a la izquierda un juego de sillones de cuero color chocolate claro, alumbrados por una lámpara de cristal redonda. Hay jarrones dorados con flores blancas y rojas. Las cortinas son cremas y hay muchos adornos.

Más allá, un gran comedor de seis puestos, un tocadiscos antiguo, fotografías de la familia, más lámparas y más adornos. Una escalera en forma de caracol amplia con pasamanos de madera conduce al segundo piso, donde están las habitaciones. Otra escalera de pocos escalones a la inferior de la casa: allí está la cocina de muebles de madera, otra mesa, un juego de sillón púrpura y otro balcón que da a otra calle.



Allí estaba el jeque, Rafat Awedar, de barba corta y vestido con camisa manga larga gris y pantalón crema, quien se define como un educador de la religión islámica, y nos contó la historia de los árabes-palestinos que viven en Israel.

Relató que cuando se creó el Estado de Israel, el 14 de mayo de 1948, 150 mil árabes quedaron dentro de los límites del nuevo Estado judío. Hoy son un millón y medio, asegura.

"Otros emigraron y viven en Cisjordania. Como minoría en este país, enfrentamos muchos problemas, como la identidad. Somos parte del pueblo palestino, pero somos ciudadanos de Israel", añade.

Día internacional del amor seguro: ¡usando preservativo!

Desde hace varios años, diversos grupos en Estados Unidos, Europa y Latinoamérica celebran el 13 de febrero como el Día internacional del condón o preservativo para crear conciencia pública, especialmente entre los más jóvenes, sobre prácticas sexuales seguras.

Olga de Obaldía • @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

Un amigo, cuya opinión respeto muchísimo, cuando le comenté lo del Día internacional del preservativo en la víspera de san Valentín, me dijo: "es muy chocante, ¿no? ¿Clavarle eso al san Valentín romántico? Causará rechazo".

Febrero fue escogido por ser precisamente el mes en que internacionalmente (y comercialmente) se celebra el amor, para diseminar el conocimiento necesario para disminuir la posibilidad de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS) a través de prácticas sexuales seguras. Cada año, en el mundo hay 20 millones de nuevos casos de contagios, y un gran porcentaje de ellos es producto de la ignorancia. Claro que lo chocante aquí realmente es la palabra "amor", cuando gran parte de estas conductas sexuales están muy lejos de ser una expresión de "amor del bueno" entre dos seres humanos.

En Panamá, la actividad del Día internacional del preservativo pasa inadvertida a pesar de que, según las estadísticas del Ministerio de Salud (Minsa), actualmente hay casi 15 mil panameños infectados con VIH que se tratan periódicamente, y se estima que otros 20 mil desconocen que viven con el virus.

Las estadísticas del Minsa indican también que el porcentaje de transmisión que se presenta a través de relaciones homosexuales es del 12.3%, bisexuales 3.7% y heterosexuales 51.1%. Otras ETS entran en estas cifras, como gonorrea, clamidia, sífilis, herpes y papiloma de virus humano. Los mismos datos señalan, además, que en los últimos cinco años los grupos de mayor riesgo de contagio en Panamá son los adolescentes de ambos sexos y las mujeres heterosexuales en relaciones "estables". ¿Por qué el grupo de mayor riesgo de contagio no es ya el de los homosexuales? Porque la concienciación sobre prácticas sexuales seguras en este grupo ha tenido un impacto positivo en la contención de la epidemia. El preservativo usado correcta y consistentemente provee una protección de barrera al contagio de estas enfermedades y, adicionalmente, protege de embarazos no deseados (**ver recuadro**).

[+]

Los panameños y el condón

A partir de la aprobación en 2000 de la Ley 3, Ley General sobre las Infecciones de Transmisión Sexual, el VIH y Sida, muy atrás quedó ese Panamá donde los preservativos estaban cubiertos de misterio y vergüenza, accesibles solo a los que se atrevían a ir a pedírselo de viva voz al farmaceuta que los guardaba bajo siete llaves. Afortunadamente, ahora están disponibles en todos los colores, sabores, tamaños y texturas, de numerosas marcas, al lado de las cajas registradoras en múltiples lugares. Si acaso la única vergüenza será que al que compra lo vean seleccionando el tamaño S y no el XL en sabor de cereza...

Juana Cooke, directora de la Asociación Panameña para el Planeamiento de la Familia (Aplafa), aborda el tema del uso del preservativo en Panamá desde la perspectiva de la información provista por la Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva 2009, en cuanto a las conductas de riesgo de la población panameña.

"Las mujeres panameñas usan el preservativo en la primera o segunda relación, y dejan de usarlo cuando se consideran que están en una relación "estable" –señala Cooke- "eso las coloca en riesgo, porque no lo hacen después de una prueba de VIH y de conocer el historial de las personas, sino que se convierte en un acto de fidelidad entre las partes, como una prueba de amor".

Lo interesante es que la encuesta señala, a su vez, el revelador dato de que los panameños usan el condón en menos de 50% de las veces en la segunda relación paralela –o adúltera- que llevan.

"El condón se asocia en Panamá equivocadamente con la promiscuidad" –señala Cooke– "y el no uso del condón se convierte en una muestra de confianza". Aquí en Panamá, "aunque no nos guste admitirlo, el matrimonio o la relación estable es un factor de riesgo para las mujeres heterosexuales. Las mujeres en una relación estable dejan de usar el método de barrera y se dedican solo a planear la reproducción". Sus parejas tienen relaciones sexuales sin protección con otras personas y traen la infección a la casa. "Una mujer que se lleva su propio condón a una relación no es vista como una persona responsable y que se cuida, sino como una promiscua que sabía a lo que venía" –señala Cooke- y de allí derivan toda una serie de actitudes y abandonos afectivos.

Entre los adolescentes se observa una cierta arrogancia de decir que "saben mucho", pero en realidad "saben muy poco sobre prácticas sexuales seguras y vemos una activación sexual muy temprana". Para Cooke, este desconocimiento es producto de la falta de educación en salud sexual y reproductiva entre los adolescentes, especialmente en los últimos cuatro años, al haber sido eliminada de las escuelas públicas.
"Hay una gran inequidad en el acceso a la información. Los estudiantes de los colegios privados sí reciben educación sexual".

Otro problema es que siempre se ha visto el condón como una responsabilidad masculina, y es necesario que las jóvenes se involucren y aprendan las técnicas para usarlos. "Yo creo que una niña de 14, 15, 16 o 17 años no debería estar teniendo sexo" –nos dice Cooke– "pero si la realidad nos sobrepasa, entonces que se protejan".

¿Para qué sirven los condones?

Los estudios de laboratorio han demostrado que los condones de látex ofrecen una barrera esencialmente impermeable a los patógenos de las enfermedades de transmisión sexual. Su uso correcto y consistente es efectivo para lo siguiente:

- Previene con alta efectividad la transmisión sexual del VIH, el virus que causa el sida.
- Reduce el riesgo de otras ETS, incluyendo las enfermedades transmitidas por las secreciones genitales como la gonorrea, la clamidia y la tricomoniasis.
- Reduce el riesgo, en menor grado, de las ETS transmitidas por úlceras genitales como el herpes genital, la sífilis y el chancro blando.
- Reduce el riesgo de contraer el virus del papiloma humano genital (VPH) y las enfermedades asociadas al VPH, por ejemplo, las verrugas genitales y el cáncer cervical.
- Contraceptivo de barrera con un 98% de éxito siempre y cuando el uso del preservativo sea el correcto.

Fuente: CDC - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

VIVIR[+] DOMINICAL
#DiadelCondon

La multiplicidad de accesos y la inmediatez en todos los temas sexuales, además del bombardeo mediático, pone a los jóvenes en riesgo y, muchas veces, los sistemas de seguridad, la casa, la escuela y el médico no les proveen la formación y la información que necesitan.

Para los adultos mayores, el preservativo tiene también una importancia crucial. "Cuando se pasa la edad reproductiva las personas tienden a descuidarse –señala Cooke– y el preservativo les puede salvar la vida".

¿Educación como solución?

Con la situación de contagio entre los adolescentes y los embarazos no deseados, el quid del asunto es cómo formar a la persona y también informar científicamente en temas de sexualidad. Actualmente, el Ministerio de Educación (Meduca), por su parte, promueve un programa que se llama "Líderes dejando huellas" y otro, "Dignas y decentes", que reemplaza la información médica objetiva sobre salud sexual por temas de valores morales y religión cristiana. En la página web de Meduca, en la sección que se refiere a estos programas, hay tres subpáginas bajo "artículo de interés" que tocan la sexualidad de los adolescentes con los temas: castidad, modestia, templanza, defensa de la vida, autodominio, noviazgo y dignidad. La subpágina "Moda y dignidad", incluso, tiene un enlace directo a la organización religiosa *www.opusdei.org*.

¿Cuál es el problema con esto? No desmerito los contenidos de respeto a la persona y de contención de la sexualidad hasta encontrar la pareja con la que se haga un proyecto de vida, pero la realidad es que el Meduca está negando información vital a nuestros jóvenes y, cuando no se tiene la información completa, no se pueden tomar las mejores decisiones.

En un Panamá ideal tendríamos programas de educación sexual que proveyeran formación integral e información médica objetiva. Mientras tanto, ojalá que más organizaciones participen en distribuir la información necesaria sobre el uso de los preservativos. Así de verdad podríamos hablar de "amor" seguro.

Más difícil de lo que parece: el uso correcto

El preservativo no puede prevenir las ETS y los embarazos no deseados si se usa incorrectamente. Un estudio publicado en febrero de 2012 en la **Revista de Salud Sexual**, titulado "Errores y problemas de uso del condón: una visión global", mostró la complejidad en el uso que lleva a errores que eliminan su efectividad.

- **Aplicación con retraso**: Entre el 17% y 51.1% de los participantes reportó ponerse el preservativo después de que la relación ya ha comenzado, eliminando así la protección de barrera para el intercambio de secreciones.
- **Remoción errada**: Entre 13.6 % y 44.7% reportó error en el retiro antes de que la relación terminase y un alarmante 57% reportó no poder retirar con prontitud y correctamente el preservativo después de la eyaculación.
- **Errores en la colocación**: Diversos errores fueron reportados hasta por un 45.7% de los encuestados que exponen a la pareja a los fluidos y secreciones, entre estos, desenrollar por completo el preservativo antes de ponérselo, no dejar un depósito para el semen en la punta, no desenrollarlo completamente.
- **Errores en el almacenamiento y apertura**: Hasta el 75% de los encuestados dijo no revisar el preservativo para asegurarse de que estaba intacto antes de usarlo. El mayor peligro son las condiciones que llevan a que el látex se desgarre. Hasta un 25.8% reportó no usar lubricante, aumentando el riesgo de ruptura o usar lubricantes errados a base de aceite que degradan el látex. Hasta el 19.1% de los encuestados admitió almacenarlos en condiciones diferentes de las recomendadas en el paquete (temperaturas arriba de los 38°C o debajo de 0°C) o en la billetera, cuyo roce garantiza la degradación del preservativo, abrirlos usando objetos punzocortantes o no fijarse en la fecha de vencimiento del preservativo.

Lo principal para evitar estos errores es el aprendizaje previo, el momento mismo de la relación sexual no es el momento más conducente para aprender a usarlo correctamente.

*Fuente: Journal of Sexual Health, Vol. 9 (1). S.A. Sanders, W.L. Yarber et al. Condom use errors and problems: a global view.



Convocatoria para emprendedores en internet y nuevas tecnologías

Wayra, la aceleradora internacional de nuevas compañías de Telefónica, ha abierto una nueva convocatoria global para emprendedores, quienes podrán postular, hasta el 23 de febrero próximo, sus propuestas de proyectos de negocio en el ámbito de internet y nuevas tecnologías. Serán considerados como prioritarios los productos y soluciones en áreas como "Internet de las Cosas", Big Data, sensores para ciudades inteligentes y tecnologías móviles basadas en HTML5, potencialmente integrables a FirefoxOS. Se escogerán 50 proyectos para optar por una plaza en alguna de las academias de Wayra en Madrid, Barcelona, Londres y Praga, en Europa; y en Bogotá, Buenos Aires y Caracas, en América Latina. El programa incluirá financiación, mentores, formación y asesoría especializada, espacio de trabajo y el potencial acceso a los negocios del Grupo Telefónica.

Las postulaciones se deben presentar en el sitio web: *http://www.wayra.org/joinus*.

'OCULUS RIFT': REALIDAD VIRTUAL EN VIDEOJUEGOS

Oculus VR lidera con el desarrollo de un visor de realidad virtual asequible para uso en videojuegos, buscando mayor inmersión del jugador en los mundos virtuales.

Oculus VR

■ **VISOR OCULUS RIFT**

El prototipo #2, **Crystal Cove**, está en fase de prueba. Se espera la versión para consumidores a fines de 2014.

Pantalla montada en el visor: Cubierta con marcadores blancos.

Cámara: Monitorea los marcadores para registrar la posición de la cabeza del jugador.

Marcador

Peso: 370g

Correa para la cabeza

Oculus

Tablero de circuitos

Pantalla

Precio: Aprox. $300

Formato: PC, móvil

Hule espuma: Se amolda a la cara

Ajuste para dioptrías: Rota para ajustar con precisión

Lentes: Trae tres pares. Para visión buena, moderada o con miopía severa.

■ **PANTALLA**

Ojo izquierdo

Ojo derecho

Resolución: Pantalla HD de 5pulg, 1920 x 1080 pixeles (960 x 1080 pixeles efectivos por imagen).

Tecnología 3D: El 'software' divide la imagen en otras dos imágenes diferentes, circulares y alabeadas, una junto a la otra, que operan con los lentes del Rift para crear una vasta área de visión 3D.

Otros visores

Campo de visión del Oculus Rift

Los movimientos de la cabeza controlan la cámara durante el juego.

Fuentes: oculusvr.com, roadtovr.com, techradar.com, pcmag.com



Sonido de calidad, sin cables

Los audífonos inalámbricos Sony MDR-1RBT, con función OneTouch, son compatibles con *bluetooth* 3.0 y permiten disfrutar hasta 30 horas de música desde el *smartphone*.



TRÁFICO MUNDIAL DE DATOS MÓVILES CRECERÁ CASI 11 VECES PARA 2018



PARA 2018, LAS TABLETAS GENERARÁN (2.9 EXABYTES AL MES), CASI EL DOBLE DEL TRÁFICO PRODUCIDO POR TODA LA RED GLOBAL MÓVIL EN 2013 (1.5 EXABYTES POR MES), Y EL TELÉFONO INTELIGENTE PROMEDIO GENERARÁ 2.7GB DE TRÁFICO MENSUAL.

Tendencias como una mayor cantidad de conexiones de internet y de usuarios de dispositivos móviles y velocidades más rápidas están impulsando el crecimiento del tráfico de datos móviles en el mundo, y se espera que este sea casi 11 veces mayor en los próximos cuatro años, alcanzando una tasa anual de 190 exabytes para 2018, según Cisco.

Para tener una idea de esta magnitud, es el equivalente a 4 trillones de videoclips (más de un videoclip diario por persona en el mundo por un año); o 42 trillones de imágenes a través de servicios de mensajes o Instagram (15 imágenes diarias por persona por un año).

En su pronóstico de Tráfico de Datos Móviles Globales del **Índice de Red Visual de Cisco 2013-2018**, la compañía está basando su predicción en el continuo crecimiento en el número de conexiones de internet móvil, incluyendo los dispositivos personales y las conexiones de máquina a máquina.

Se estima que para ese año, habrá 4 mil 900 millones de usuarios móviles, cuando en 2013 había 4 mil 100 millones.

Además, entre las 10 mil millones de conexiones y dispositivos móviles que se pronostican para entonces, se incluyen 8 mil millones de dispositivos móviles personales y 2 mil millones de conexiones máquina a máquina.

Las velocidades promedio de red móvil global se duplicarán de 1.4 Mbps en 2013 a 2.5 Mbps en 2018 y el video móvil representará el 69% del tráfico de datos móviles globales, por encima del 53% el año pasado.

En América Latina también se verá este crecimiento, indica en un comunicado Lucas Olocco, director del mercado de Proveedores de Servicio de Cisco en esta región, lo que refleja que la movilidad "se está convirtiendo en una característica crítica de casi toda experiencia de red y que el valor que los consumidores y negocios le otorgan representa enormes oportunidades para los proveedores de servicio que estén en el centro de la Internet de Todo".

Tableta de lápiz digital

Intuos Pro, de Wacom, una tableta ideal para fotografía, diseño y arte digital. Tiene 2 mil 48 niveles de sensibilidad a la presión y reconocimiento de inclinación, permite trabajar con exactitud y precisión como si se usaran lápices y pinceles tradicionales, y cuenta con un módulo inalámbrico que trabaja con cualquier *software* creativo.



Compacta Premium con WiFi

LUMIX DMC- ZS40 es la nueva compacta digital de Panasonic, de 18.1 megapixeles, con Live View Finder, y zoom óptico de 30x, graba imágenes de alta sensibilidad (1920 x 1080), video Full HD 60p y cuenta con conectividad WiFi, tecnología NFC y función de GPS, entre otras.

'PARKS AND RECREATION' DESPIDE A DOS ESTRELLAS

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



La popular comedia **Parks and Recreation** dijo adiós a dos de sus personajes principales, en un emotivo episodio cargado de las inesperadas ocurrencias clásicas del universo donde Leslie Knope (Amy Poehler) maneja el Departamento de Parques del ficticio poblado de Pawnee, Indiana.

En una emocional media hora, Ann Perkins (Rashida Jones) y Chris Traeger (Rob Lowe) se despidieron del resto del elenco y de Pawnee para abordar una nueva etapa: criar el hijo que está en camino.

El capítulo incluyó una fiesta que en realidad eran 30 minicelebraciones de todas las festividades que Ann y Leslie se perderían durante el próximo año y 6 cajas de amigos llenas de recuerdos. Ambos actores negociaron la salida de la serie para dedicarse a nuevos retos profesionales, entre los que están películas y miniseries.



PHILIP SEYMOUR HOFFMAN SE DIRIGÍA A LA TV

Antes de su inesperada muerte el pasado domingo, el ganador de un premio Oscar, Phillip Seymour Hoffman, iba a seguir los pasos de las grandes estrellas del cine que han realizado la transición a la televisión. Se trataba de **Happyish**, una comedia que se transmitiría por el canal **Showtime** y de la que ya se había filmado el episodio piloto. **Happyish**, cuya primera transmisión a los críticos de televisión estadounidense ya había generado rumores de un Emmy, trataba de un agente publicitario que queda sin trabajo.

'THE BLACK LIST' INCORPORA A DIANNE WIEST EN IMPORTANTE ARCO



La dos veces ganadora del Oscar, Dianne Wiest, (**Hannah and Her Sister, Bullets Over Broadway**) se suma a **The Black List** como la líder de Amnistía Unida, una organización que lucha contra la pena de muerte. Su aparición será en el episodio 15 de la segunda temporada.

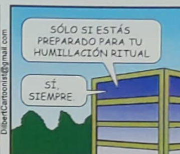
¡FELIZ CUMPLEAÑOS AL ACTOR TOM HIDDLESTON!



El actor inglés Tom Hiddleston, conocido por interpretar a Loki en las sagas **Thor** y **The Avengers**, cumple hoy 33 años. Hiddleston ha participado en éxitos de taquilla como **War Horse** y **Midnight in Paris** y en las series británicas de la **BBC**, **Henry IV** y **Henry V**.



















DilbertCartoonist@gmail.com
© 2014 Scott Adams, Inc.
www.dilbert.com

cero.km
ESTILOS & PLACERES CON MOTORES
"La revista automotriz de mayor circulación del país"
¡RESERVE SU ESPACIO YA! | 222-1222 | @ ventas@prensa.com



Los perros albinos

Gerardo Gandsas • credito@prensa.com

Existe mucha confusión acerca del albinismo en los perros y todo lo que esta condición implica.

Razas caninas que se han popularizado, como el bull terrier o el samoyedo, han educado en cierta forma a las personas para saber que no todo perro blanco es albino. Sin embargo, todavía hay quienes confunden estos conceptos, por no poder reconocer las diferencias entre ambos.

El perro albino carece de pigmentación, por lo que es más propenso a sufrir diferentes trastornos, producto de la falta de un compuesto orgánico llamado melanina. La falta de pigmento es notoria en las narices rosadas, aunque no siempre esta característica sola necesariamente marca un perro albino.

Con los párpados y labios sucede lo mismo que con la nariz, si los encontramos rosados y sin manchas, pueden ser indicadores de la patología.

Si mojamos a un perro blanco o le pasamos la mano a contrapelo, seguramente encontraremos algún tipo de marca o mancha en la piel, si esto no sucede, puede ser otra evidencia.

Si a todas estas características sumamos los ojos claros, celestes, verdosos, etc., es posible que todos estos datos juntos nos den una gran propensión de poder determinar el albinismo.

Pero aun así, la verdad absoluta sobre el diagnóstico lo tiene un análisis genético, por lo que, a pesar de la experiencia profesional, certificar el albinismo es complicado.

LOS ALBINOS DE TODAS LAS ESPECIES PADECEN DE FOTOFOBIA. LOS PERROS REQUERIRÁN DE ALGUNOS CUIDADOS EXTRA.



Características. *No todo perro blanco es albino.*
GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

En realidad un perro albino es exactamente igual a otro que no lo sea, pudiendo desempeñarse sin problemas, pero debemos tener en cuenta que sus cuidados son más intensos.

Los albinos de todas las especies padecen de fotofobia, ya que debido a la falta de pigmento en algunas zonas oculares, la luz penetra con otra intensidad y se torna insoportable.

Es importante saber que como muchos otros factores físicos o psicológicos, el albinismo está a veces asociado a otros problemas de salud. La sordera es uno de ellos, aunque no se da en el 100% de los casos.

La exposición directa a la luz solar puede ser un desencadenante de diversos inconvenientes en los perros blancos, aunque no lleguen a ser albinos, por lo que es necesario cuidarlos en este aspecto. En el mercado existen bloqueadores solares para este fin, que cumplen un papel relevante en caso de este tipo de perros.

Los problemas de piel son frecuentes en los perros albinos, cosa que también agrava la inmunodepresión en algunos casos, que se refiere a que las defensas del animal sean más vulnerables que en otros perros, haciéndolos más proclives a sufrir diferentes enfermedades.

A pesar de todo, la condición de albino no es un inconveniente para poder disfrutar de la compañía de su amigo animal y él, de la suya, pero se deberá tener en cuenta que para una buena calidad de vida, la mascota requerirá de algunos cuidados extra.

[CRUCIGRAMA]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1			■					■			
2						■			■		
3	■		■				■				
4					■						■
5				■		■			■		
6							■				
7	■		■			■					
8		■							■		■
9								■		■	
10				■							
11					■						

HORIZONTAL:

1. Preposición. Metal blanco azulado de estructura laminar. En este lugar.
2. Parte externa de hojas que cubren a la flor. Interjección de asombro. Nota musical.
3. Memoria de un computador. En la mitología griega, mensajera de los dioses.
4. El humeral cubre los hombros del ministro en la procesión. Humedeces un cuerpo con un líquido.
5. Sufijo diminutivo. Iniciales de Norma Uribe. Sílaba infantil.
6. Plato donde se coloca la hostia. Planta de los pantanos.
7. Policía secreta Nazi. Adivinará algo que se juzgaba oculto.
8. Debilidad de los tejidos orgánicos, particularmente de los contráctiles.
9. Aspersorios para el agua bendita.
10. Enfado muy violento. Anémona de mar.
11. Niño de corta edad. Sutiles, volátiles.

VERTICAL:

1. Era cristiana. Persona importante por su poder o influencia social. Voz para llamar al cerdo.
2. Recipientes litúrgicos, en donde se guarda el incienso. Asistiré a la cita.
3. Sobrino de Abraham. Cocinan a la brasa.
4. Fundador del Imperio persa. Pronombre demostrativo.
5. Subió la bandera en el asta. Hace sopas con el pan.
6. Símbolo del milímetro. Crustáceo marino, parecido a la centolla.
7. Cobalto. Indicador de encendido. Escuchaste.
8. Bienes que corresponden a una persona en la partición de una herencia. Apostar.
9. Deidad egipcia. Símbolo del neón. Acopla.
10. Vaso o ampolla en que se guarda el crisma. Ternera amada por Zeus.
11. La A en plural. Pila eléctrica pequeña. Conjunción adversativa.

[illegible]

[SUDOKU]

4	6			3		9		
					1			
		5	6		2			8
			4					
		3						2
	5	8	2	9		7		
2			7		5		9	
			3		9			
	1						2	

[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	98
-	■	x	■	x	■	
?	x	?	x	?	=	64
x	■	x	■	+	■	
?	x	?	x	?	=	72
=	■	=	■	=	■	
54		48		60		

[SOLUCIONES]

[illegible]

San Valentín

¡FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!

¿Busca inspiración? Muéstrele a esa persona especial cuánto la aprecia con un detalle. Es importante expresar afecto y crear memorias durante todo el año, pero en san Valentín, llene el corazón de aquellos a quienes quiera con regalos y sorpresas dulces.



1. CORAZÓN, CORAZÓN. Un peluche en forma de corazón para que esa persona especial lo tenga siempre cerca. ¡Y qué mejor forma de expresar su ternura y cariño que con la cara de Hello Kitty! **(Sanrio)**

2. ATRAPE LOS MOMENTOS ESPECIALES. Un detalle siempre apreciado por los amantes de la fotografía: portarretratos únicos, y en este día, con mensajes alusivos al amor y la amistad. **(Photofolio)**

3. 'VOODOO VALENTINES'. Atrás quedó la margarita que uno deshoja preguntándose si es querido o no. Enamore a la pareja, déle una cajita para que guarde sus regalitos y una almohada para que sueñe con usted. **(Photofolio)**

4. CHOCOLATE, SIEMPRE SIENTA BIEN. No tiene que ser el día de Cupido para comerlo. Con este ingenioso juego de palabras, ¡seguro quedará bien con todos! ¡Besos y abrazos en san Valentín! **(It's Sugar)**

5. UN VERDADERO 'BROMANCE'. Si aún no sabe qué regalarle a ese extrovertido, singular y único 'amigovio', 'Ted' no le fallará. Es el mejor oso de peluche para cualquier edad que será leal y no defraudará. **(It's Sugar)**

6. SAPOS Y FLORES. Dicen que antes de hallar un 'príncipe azul' hay que besar sapos... ¿qué tal un peluche con mensajes románticos? Y flores entre amigas, que siempre nos escuchan. Un *bouquet* alegra a cualquiera. **(Lynn's)**



LA TERCERA ES LA VENCIDA

1.9 km NATACIÓN
90.1 km BICICLETA
21.1 km CARRERA

Participa, apoya o disfruta de una de las pruebas atléticas más intensas del planeta.

EXPO DEPORTIVO
VIERNES 14 DE 1:00 PM A 6:00 PM Y SÁBADO DE 10:00 AM A 4:30 PM
HARD ROCK HOTEL ENTRADA GRATIS.

COMPETENCIA: DOMINGO 16 DE FEBRERO
DESDE LAS 6:30 AM / BALBOA YATCH CLUB & FIGALI PLAZA

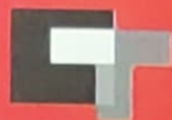
Patrocinan: Samsung GALAXY | MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA REPÚBLICA DE PANAMÁ | Panamá
TVMax PURA PASIÓN | speedo | La Prensa EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ
CopaAirlines A STAR ALLIANCE MEMBER | AQUAÇAÍ | new balance | Gelicart SANOFI
Honey Stinger | utp | Power | National Car Rental

A.V./892284



IRONMAN® 70.3® is a trademark of World Triathlon Corporation.
70.3® is a registered trademark of World Triathlon Corporation.
M-DOT 70.3TM is a trademark of World Triathlon Corporation.
Used here by permission.

ORGANIZA:
BNSPORTS



TEMPO
DESIGN

DESDE 40% DE DESCT.

EN TODAS LAS SALAS Y CAMAS

ÚLTIMO DÍA



•Albrook Mall, frente a los cines, 2do. piso, Pasillo del Dinosaurio. Tel.: 314 7360. •Obarrio, Av. Samuel Lewis y Calle 53. Tel.: 213 8504.

Promoción no aplica sobre otra promoción. No incluye colchones ni decoración. Promoción válida hasta el 9 de febrero de 2014.

/tempodesignpa www.tempodesign.com.pa @tempodesignpa